



CACFP

*Building for
the Future*

Ma ogtahay inu jiro barnaamij loogu talogalay caruurta la sii hayno lagu siiyo cunto nafaqada leh?

Waxa la yidhaahdaa “Barnaamijka Daryeelka Nafaqada Caruurta iyo Dadka-waaweyn” (Child and Adult Care Food Program – CACFP). Waxa barnaamijkani siiyaa gargaar lacag cadaan ah ama kaash dadka sii haya caruurta si ay cunto nafaqo leh iyo cunto fudud u siyyaan caruurta ay sii hayaan.

Warqadani waxay kaa gargaari doontaa sidii ad wax uga ogaan lahayd barnaamijka. Waxa ay sharaxaysaa sida ad uga qaybqaadaan kartid barnaamijka waxa kale oo ay ka jawaabaysaa su'aalaha inta badan barnaamijka la iska weydiyo.

Waa maxay barnaamijka Daryeelka Nafaqadu (CACFP)? Barnaamijka Daryeelka Nafaqadu (CACFP) waa barnaamij gargaar ay bixiso Dawladda Federaaligu. Waxana gacanta ku haya barnaamijka gobolada intooda badan qaypta waxbarashada ama caafimaadka ee gobolka. Wasaarada Beeraha ee Maraykanka (USDA) ayaa ka masuul ah barnaamijka wadankoo dhan.

Caruurta ayaan guriga ku sii hayaa---haddaba ma ii banaan yahay barnaamijku? Haa, waxa kuu banaan inad ka qaybqaadatid barnaamijka Daryeelka Nafaqada (CACFP) haddii ad tahay “qof sii haye ah” ad leedahayna ogalaasho ama liisan ama laguu ogalaaday inad gurigaaga ku sii haysid caruur aan kula deganayn. Waa in ogalaashahaaga ama liisankaaga u bixiyay Gobolku, ee aanay bixin hay'ad heer degmo.

Sideen uga qaybgali karaa barnaamijka? Waa in dadka caruurta sii hayaa ay heshiis la saxeexdaan “*hay'ad qaabilsan*” barnaamijka taasoo hawlgalisa barnaamijka. Waalidkuna waa inay ilmo walba oo la qoroyo barnaamijka u buuxiyaan warqad.

Waa maxay noocyada cuntooyinka an caruurta siin karo? Cuntooyinku waa inay ka soo baxaan heerka nafadaqa ay goosay Wasaarada Beeraha Maraykanku (USDA). Si ad taa u hirgalisid, waa inad bixisaa ood siyyaa caruurta qaybo cunto ah oo kooban noocyada cuntooyinka kala duwan wakhti walba. Fadlan eeg tusaha hoos ku qoran. “Habkan cunto” xoogaa ayuu ku kala duwan yahay wakhtiyada quraacda, qadada iyo wakhtiga cuntada fudud.

Quraac: Hal Siin Isnin ilaa Sabti	Qado ama Casho	Cuntada Fudud: Hal siin oo laga siiyo mid walba afarta nooc cunto
Caano Khudaar ama Cagaar	Caano-- <i>hal siin</i> Hilib ama badal hilib— <i>hal siin</i> Firilay ama roodhi— <i>hal siin</i> <i>Labo siin oo khudaar ah oo kala duwan</i> ama cagaar	Caano Hilib ama badal hilib Firilay ama roodhi Khudaar ama Cagaar
Tusaale ahaan: Caano, muus, iyo firilay ama siriyaal	Tusaale ahaan: Caano, isgalis faar ama jiis, dabocase ama caroota, iyo canab	Tusaale ahaan: Roodhida ‘Baygal’ iyo cabitaan miir khudrad

Sidee lacagta lay siinayaa? Waa in uu qof kasta oo bixinaya xanaanayn uu haystaa Waraaqo sax ah oo muujinaya cuntada caruurta la siiyo maalin kasta oo loo soo gudbiyo Haya'ada ka wakiilka ah, markaa ayaa la hubinaya in ay wax kastaa sax yihiin. Markaa ayaa jeeg la soo dirayaa gaar ah cuntada iyo cuwaaf kasta inta ku baxday ee ku baxda siiyo carruta ku jirta barnaamijka.

Waa intee inta cunto ee wax laygu siinayaa? Waxa lagugu siinayaa wax inta cunto ee Baxda, ilma kasta waxa ku bixikara ilaa laba cunto iyo mid cuwaaf ah maalintii, ama laba cuwaaf ah iyo mid cunta ah.

Waxan kaloo xanaaneeyaa caruurtayda - miyaa layga bixinayaa cuntada aan caruurtayda siiyo? Way dhici kartaa inaad ku hesho cuntada aad caruurtaadi siiso , taa si waxay ku xidhantahay waxyaale kala duwan. La xidhiidh hoos dadka ku qoran si aad u eegto inaad ogolaanshaha helaysid.

Imisa ayaa lacag lay siinayaa? Qiimuhu wuxuu ku xidhan yahay meesha uu gurigu ku yaalo, dakhliga qofka xanaanada bixinaya iyo caruurta xanaanada helaysa. Wakiilkaaga ayaa kuu sharixi doona sida ay wax u shaqeeyaan.

Ma wax baa xidha da'ada caruurta barnaamijka ka qayb qaadanaysa? Haa, guryaha Xanaanaynta waxaa loo ogol yahay 12 iyo intii ka yar ayaa ku heli kara cunto CACFP.

Ma shuruudo kale ayaa jira? Haa. Haya'ada kaa wakiilka ah ayaa ku siinaysa tabo bar gaar ah si aad saani ugu fahamtid barnaamijka, ayna kuu siiyaan waraaqaha aad u baahantahay.

Sidee baan u bilaabaa? La soo xidhiidh haya'ada gobolka ama ururka hoos ku sheegan wixii faahfaahina ee siyaado ah.



USDA waa shaqeeye cadaaladaysan si cadaaladi ku jirtona
wax bay u bixiyaa